Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

# Guacamole casero

6 raciones  133 kcal

## Ingredientes

- **5 ramitas** de cilantro fresco (solo las hojas)
- **100gr** de cebolla
- **1** chile fresco (no demasiado picante) cortado por la mitad y sin semillas (opcional)
- **1 diente** de ajo pequeño
- **1** tomate (100-120 g) cortado en dados pequeños (variedad que no contenga mucha agua)
- **450gr** de aguacates maduros pelados y sin hueso
- **1 cucharada** de zumo de lima o limón
- **1 cucharadita** de sal

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **2 g** |
| Grasas | **11 g** |
| Hidratos | **9,4 g** |
| Fibra | **5,7 g** |

## Elaboración

1. Picamos el cilantro, la cebolla, el chile, el ajo y el tomate en brunoise y reservamos (si tiene mucha agua por el tomate, escurrimos).
2. Con un tenedor machacamos los aguacates, añadimos el zumo de lima, la sal y removemos bien.
3. Agregamos la mezcla reservada y mezclamos todo.
4. Comprobamos el punto de sal y servimos frío.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya